

Утверждаю:  
Директор Муниципального  
общеобразовательного учреждения  
Задворковская средняя школа



А.В.Скобелев

18.08.2024.

**Примерное циклическое десятидневное меню  
трехразового питания для организации питания детей  
7-11 лет (группа продленного дня)  
на 2024-2025 учебный год**

Неделя :первая  
 Возрастная категория: 7-11 лет

| №<br>рец.      | Наименование<br>блюда<br>1<br>Д Е Н Ь | Выход<br>блюдо,г | Пищевые вещества |       |          |                                  | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |       |
|----------------|---------------------------------------|------------------|------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|-------|-------|-------|
|                |                                       |                  | Белки            | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность, ККАЛ | В1            | С    | А     | Е    | Са                        | Р     | Мg    | Fe    |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                       |                  |                  |       |          |                                  |               |      |       |      |                           |       |       |       |
| 3              | Бутерброд с<br>сыром                  | 40/20            | 8,77             | 15,1  | 9,1      | 207,42                           | 0,0           | 0,1  | 0     | 0    | 129,0                     | 0     | 4,8   | 0,19  |
| 182            | Каша пшенная<br>молочная              | 250/12,5/10      | 7,84             | 13,54 | 67,91    | 227,48                           | 0,11          | 0,0  | 20,0  | 0,30 | 9,4                       | 111,1 | 73,5  | 2,49  |
| 382            | Какао с<br>молоком                    | 200              | 1,9              | 1,7   | 25,0     | 121,57                           | 0,04          | 1,3  | 0,01  | 0,05 | 122                       | 90,0  | 14,0  | 0,56  |
|                | Хлеб<br>пшеничный                     | 40               | 3,1              | 1,2   | 20,1     | 94,7                             | 0,11          | 0,00 | 0,00  | 1,1  | 20                        | 65    | 14    | 1,1   |
|                | Яблоко                                | 150              | 0,4              | 0,4   | 9,5      | 63,0                             | 2             | 0,0  | 0,0   | 4,0  | 1,6                       | 1,4   | 2,3   | 12    |
|                | ИТОГО                                 | 722,5            | 22,01            | 31,94 | 131,61   | 714,17                           | 2,26          | 1,4  | 20,01 | 1,45 | 282,0                     | 267,5 | 108,6 | 16,34 |

| №<br>рец.   | Наименование,<br>1<br>Д Е Н Ь    | Выход блюдо,г | Пищевые вещества |      |          |       | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|-------------|----------------------------------|---------------|------------------|------|----------|-------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|             |                                  |               | Белки            | Жиры | Углеводы | ККАЛ  | В1            | С     | А    | Е    | Са                        | Р      | Мg    | Fe   |
| <b>ОБЕД</b> |                                  |               |                  |      |          |       |               |       |      |      |                           |        |       |      |
| 97          | Суп<br>картофельный<br>с курицей | 250/25        | 7,29             | 5,7  | 16,99    | 148,5 | 0,15          | 12,34 | 4,95 | 0,21 | 31,9                      | 129,96 | 40,01 | 1,61 |
| 873         | Компот из<br>ягод                | 200           | 0,11             | 0,11 | 17,9     | 69,4  | 0,006         | 40,0  | 1,1  | 0    | 7,52                      | 22,0   | 45,8  | 0,3  |
|             | Хлеб                             | 55            | 4,55             | 1,6  | 24,6     | 132   | 0,11          | 0,00  | 0,00 | 1,1  | 20                        | 65     | 14    | 1,1  |

|                |           |    |       |      |       |       |      |       |      |      |       |        |      |      |
|----------------|-----------|----|-------|------|-------|-------|------|-------|------|------|-------|--------|------|------|
|                | пшеничный |    |       |      |       |       |      |       |      |      |       |        |      |      |
|                | ИТОГО     |    | 11,95 | 7,41 | 59,49 | 349,9 | 0,28 | 52,34 | 6,05 | 1,31 | 59,42 | 216,96 | 99,8 | 3,01 |
| <b>ПОЛДНИК</b> |           |    |       |      |       |       |      |       |      |      |       |        |      |      |
|                | Печенье   | 50 | 3,75  | 5,0  | 37,8  | 208,5 | 0    | 0     | 0    | 0    | 5,8   | 18,0   | 4,0  | 0,4  |
|                |           |    |       |      |       |       |      |       |      |      |       |        |      |      |
|                | ИТОГО     |    | 3,75  | 5,0  | 37,8  | 208,5 | 0    | 0     | 0    | 0    | 5,8   | 18,0   | 4,0  | 0,4  |

| №<br>рец.      | Наименование<br>блюда<br>2<br>Д Е Н Ь | Выход<br>блюдо,г | Пищевые вещества |       |          |                                  | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|----------------|---------------------------------------|------------------|------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                |                                       |                  | Белки            | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность, ККАЛ | В1            | С    | А     | Е    | Са                        | Р      | Мg    | Fe   |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                       |                  |                  |       |          |                                  |               |      |       |      |                           |        |       |      |
| 290            | Курица тушеная<br>в соусе             | 100/100          | 22,06            | 18,23 | 25,88    | 276,25                           | 0,05          | 0,02 | 43,0  | 5,0  | 54,50                     | 132,9  | 20,3  | 1,62 |
| 312            | Каша гречневая<br>рассыпчатая         | 180              | 11,24            | 6,52  | 54,0     | 316,57                           | 0,01          | 0,00 | 0,09  | 0,05 | 27,22                     | 245,12 | 16,26 | 5,53 |
| 376            | Чай с сахаром                         | 200              | 0,2              | 0,057 | 15,1     | 61,3                             | 0,0           | 0,0  | 0,0   | 2,1  | 6,0                       | 0,0    | 0,0   | 0,4  |
|                | Хлеб пшеничный                        | 40               | 3,1              | 1,2   | 20,1     | 94,7                             | 0,11          | 0,00 | 0,00  | 1,1  | 20                        | 65     | 14    | 1,1  |
|                | Груша                                 | 150              | 0,36             | 0,09  | 16,1     | 67,0                             | 11            | 2,8  | 1     | 0,1  | 10                        | 14     | 7     | 0,2  |
|                | ИТОГО                                 | 780              | 36,96            | 26,09 | 131,18   | 721,12                           | 11,2          | 4,19 | 33,23 | 3,55 | 110                       | 482,24 | 56,51 | 8,87 |

| №<br>рец.   | Наименование,<br>2<br>Д Е Н Ь | Выход блюдо,г | Пищевые вещества |       |          |       | Витамины (мг) |       |      |     | Минеральные вещества (мг) |       |       |     |
|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|-------|----------|-------|---------------|-------|------|-----|---------------------------|-------|-------|-----|
|             |                               |               | Белки            | Жиры  | Углеводы | ККАЛ  | В1            | С     | А    | Е   | Са                        | Р     | Мg    | Fe  |
| <b>ОБЕД</b> |                               |               |                  |       |          |       |               |       |      |     |                           |       |       |     |
| 88          | Щи из свеж<br>капусты с       | 250/25        | 12,65            | 10,05 | 10,98    | 201,8 | 0,06          | 18,46 | 0,00 | 0,1 | 43,33                     | 47,63 | 22,25 | 0,8 |

|     |                                   |     |      |      |       |       |      |       |      |      |       |        |       |      |
|-----|-----------------------------------|-----|------|------|-------|-------|------|-------|------|------|-------|--------|-------|------|
|     | курицей                           |     |      |      |       |       |      |       |      |      |       |        |       |      |
| 346 | Напиток апельсиновый или лимонный | 200 | 0,2  | 0,06 | 15,02 | 61,8  | 0,02 | 0,00  | 0,00 | 0,01 | 12    | 2,4    | 0,0   | 0,8  |
|     | Хлеб пшеничный                    | 55  | 4,55 | 1,6  | 24,6  | 132   | 0,11 | 0,00  | 0,00 | 1,1  | 20    | 65     | 14    | 1,1  |
|     | ИТОГО                             |     | 17,4 | 11,7 | 60,68 | 395,1 | 0,17 | 11,37 | 0,00 | 3,6  | 70,78 | 121,83 | 40,25 | 2,47 |

| №<br>рец.      | Наименование,<br><br>2<br>Д Е Н Ь | Выход блюд,г | Пищевые вещества |      |          |      | Витамины (мг) |     |     |     | Минеральные вещества (мг) |     |     |    |  |
|----------------|-----------------------------------|--------------|------------------|------|----------|------|---------------|-----|-----|-----|---------------------------|-----|-----|----|--|
|                |                                   |              | Белки            | Жиры | Углеводы | ККАЛ | В1            | С   | А   | Е   | Са                        | Р   | Мg  | Fe |  |
| <b>ПОЛДНИК</b> |                                   |              |                  |      |          |      |               |     |     |     |                           |     |     |    |  |
|                | Яблоко                            | 150          | 0,4              | 0,4  | 9,5      | 63,0 | 2             | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 1,6                       | 1,4 | 2,3 | 12 |  |
|                |                                   |              |                  |      |          |      |               |     |     |     |                           |     |     |    |  |
|                | ИТОГО                             |              | 0,4              | 0,4  | 9,5      | 63,0 | 2             | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 1,6                       | 1,4 | 2,3 | 12 |  |

| №<br>рец.      | Наименование<br>блюда<br>3<br>Д Е Н Ь | Выход<br>блюд,г | Пищевые вещества |       |          |                                  | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |  |
|----------------|---------------------------------------|-----------------|------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|-------|-------|--|
|                |                                       |                 | Белки            | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность, ККАЛ | В1            | С    | А     | Е    | Са                        | Р      | Мg    | Fe    |  |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                       |                 |                  |       |          |                                  |               |      |       |      |                           |        |       |       |  |
| 281            | Котлета мясная запеченая              | 100             | 15,55            | 11,55 | 15,7     | 228,75                           | 0,1           | 0,15 | 28,75 | 0,18 | 43,75                     | 116,38 | 32,13 | 1,5   |  |
| 321            | Капуста тушеная                       | 200             | 6,76             | 11,6  | 19,6     | 198,6                            | 0,06          | 22,6 | 1,09  | 1,0  | 118,6                     | 11,5   | 3,7   | 11,68 |  |
| 376            | Чай с сахаром                         | 200             | 0,2              | 0,057 | 15,1     | 61,3                             | 0,0           | 0,0  | 0,0   | 2,1  | 6,0                       | 0,0    | 0,0   | 0,4   |  |
|                | Хлеб пшеничный                        | 40              | 3,1              | 1,2   | 20,1     | 94,7                             | 0,11          | 0,00 | 0,00  | 1,1  | 20                        | 65     | 14    | 1,1   |  |

|  |         |     |       |      |       |        |      |       |       |       |        |        |       |       |
|--|---------|-----|-------|------|-------|--------|------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
|  | Печенье | 50  | 3,75  | 5,0  | 37,8  | 208,5  | 0    | 0     | 0     | 0     | 5,8    | 18,0   | 4,0   | 0,4   |
|  | ИТОГО   | 590 | 29,36 | 29,4 | 108,3 | 791,85 | 4,97 | 23,45 | 38,74 | 11,68 | 194,95 | 203,88 | 52,83 | 18,58 |

| №<br>рец.   | Наименование,<br><br>3<br>Д Е Н Ь     | Выход блюд,г | Пищевые вещества |      |          |        | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |      |      |
|-------------|---------------------------------------|--------------|------------------|------|----------|--------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|------|------|
|             |                                       |              | Белки            | Жиры | Углеводы | ККАЛ   | В1            | С     | А    | Е    | Са                        | Р      | Мg   | Fe   |
| <b>ОБЕД</b> |                                       |              |                  |      |          |        |               |       |      |      |                           |        |      |      |
| 111         | Суп с макаронными изделиями с курицей | 250/25       | 2,69             | 2,84 | 17,24    | 104,75 | 0,11          | 8,25  | 0,00 | 0,1  | 24,6                      | 66,65  | 27,0 | 1,09 |
| 859         | Компот из свежих плодов               | 200          | 0,02             | 0,06 | 15,02    | 61,8   | 0,02          | 0,00  | 0,0  | 0,01 | 12                        | 2,4    | 0,0  | 0,8  |
|             | Хлеб пшеничный                        | 55           | 4,55             | 1,16 | 24,6     | 132,0  | 0,11          | 0,00  | 0,00 | 1,1  | 20                        | 65     | 14   | 1,1  |
|             | ИТОГО                                 |              | 7,26             | 4,06 | 56,86    | 298,51 | 0,34          | 11,05 | 1    | 1,31 | 66,6                      | 148,05 | 48   | 3,19 |

| №<br>рец.      | Наименование,<br><br>3<br>Д Е Н Ь | Выход блюд,г | Пищевые вещества |      |          |      | Витамины (мг) |     |     |     | Минеральные вещества (мг) |     |     |     |
|----------------|-----------------------------------|--------------|------------------|------|----------|------|---------------|-----|-----|-----|---------------------------|-----|-----|-----|
|                |                                   |              | Белки            | Жиры | Углеводы | ККАЛ | В1            | С   | А   | Е   | Са                        | Р   | Мg  | Fe  |
| <b>ПОЛДНИК</b> |                                   |              |                  |      |          |      |               |     |     |     |                           |     |     |     |
|                | Сок яблочный                      | 200          | 0,13             | 0,23 | 24,49    | 99,0 | 0,0           | 0,0 | 0,0 | 2,1 | 6,0                       | 0,0 | 0,0 | 0,4 |
|                | ИТОГО                             |              | 0,13             | 0,23 | 24,49    | 99,0 | 0,0           | 0,0 | 0,0 | 2,1 | 6,0                       | 0,0 | 0,0 | 0,4 |

| №<br>рец.      | Наименование<br>блюда<br>4<br>Д Е Н Ь | Выход<br>блюдо,г | Пищевые вещества |       |          |                                  | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |
|----------------|---------------------------------------|------------------|------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|-------|-------|------|
|                |                                       |                  | Белки            | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность, ККАЛ | В1            | С    | А     | Е    | Са                        | Р     | Mg    | Fe   |
|                |                                       |                  |                  |       |          |                                  |               |      |       |      |                           |       |       |      |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                       |                  |                  |       |          |                                  |               |      |       |      |                           |       |       |      |
| 401            | Оладьи на<br>молоке                   | 200/30           | 13,95            | 18,6  | 55,63    | 293,85                           | 0,3           | 1,25 | 31,2  | 0,6  | 146,8                     | 218,9 | 58,2  | 2,38 |
| 382            | Какао с молоком                       | 200              | 1,9              | 1,7   | 25,0     | 121,57                           | 0,04          | 1,3  | 0,01  | 0,05 | 122                       | 90,0  | 14,0  | 0,56 |
|                | Сок яблочный                          | 200              | 0,13             | 0,23  | 24,49    | 99,0                             | 0,0           | 0,0  | 0,0   | 2,1  | 6,0                       | 0,0   | 0,0   | 0,4  |
|                | Йогурт                                | 110              | 3                | 2,3   | 4,5      | 72,0                             | 0             | 1,1  | 0     | 0    | 180                       | 21    | 142,5 | 0    |
|                | ИТОГО                                 | 740              | 18,98            | 22,83 | 109,62   | 586,42                           | 0,34          | 3,65 | 31,21 | 2,75 | 454,8                     | 329,9 | 214,7 |      |

| №<br>рец.   | Наименование,<br>4<br>Д Е Н Ь                   | Выход<br>блюдо,г | Пищевые вещества |       |          |        | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|-------------|---|------------------|------------------|-------|----------|--------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|             |   |                  | Белки            | Жиры  | Углеводы | ККАЛ   | В1            | С     | А    | Е    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
|             |   |                  |                  |       |          |        |               |       |      |      |                           |        |       |      |
| <b>ОБЕД</b> |   |                  |                  |       |          |        |               |       |      |      |                           |        |       |      |
| 82          | Борщ с<br>капустой и<br>картофелем с<br>курицей | 250/25           | 15,99            | 17,68 | 14,94    | 198,51 | 0,05          | 10,29 | 0,0  | 0,1  | 44,38                     | 53,23  | 26,25 | 1,19 |
| 376         | Чай с сахаром                                   | 200              | 0,2              | 0,057 | 15,1     | 61,3   | 0,0           | 0,0   | 0,0  | 2,1  | 6,0                       | 0,0    | 0,0   | 0,4  |
|             | Хлеб<br>пшеничный                               | 55               | 4,55             | 1,6   | 24,6     | 132    | 0,11          | 0,00  | 0,00 | 1,1  | 20                        | 65     | 14    | 1,1  |
|             | ИТОГО   |                  | 20,74            | 19,33 | 54,64    | 391,81 | 0,34          | 11,05 | 1    | 1,31 | 66,6                      | 148,05 | 48    | 3,19 |

| №<br>рец.      | Наименование,<br><br>4<br>Д Е Н Ь | Выход блюд,г | Пищевые вещества |      |          |      | Витамины (мг) |     |     |     | Минеральные вещества (мг) |     |     |    |
|----------------|-----------------------------------|--------------|------------------|------|----------|------|---------------|-----|-----|-----|---------------------------|-----|-----|----|
|                |                                   |              | Белки            | Жиры | Углеводы | ККАЛ | В1            | С   | А   | Е   | Са                        | Р   | Мg  | Fe |
| <b>ПОЛДНИК</b> |                                   |              |                  |      |          |      |               |     |     |     |                           |     |     |    |
|                | Яблоко                            | 150          | 0,4              | 0,4  | 9,5      | 63,0 | 2             | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 1,6                       | 1,4 | 2,3 | 12 |
|                |                                   |              |                  |      |          |      |               |     |     |     |                           |     |     |    |
|                | ИТОГО                             |              | 0,4              | 0,4  | 9,5      | 63,0 | 2             | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 1,6                       | 1,4 | 2,3 | 12 |

| №<br>рец.      | Наименование<br>блюда<br>5<br>Д Е Н Ь | Выход<br>блюд,г | Пищевые вещества |       |          |                                  | Витамины (мг) |       |      |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|----------------|---------------------------------------|-----------------|------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------|-------|------|-------|---------------------------|--------|--------|------|
|                |                                       |                 | Белки            | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность, ККАЛ | В1            | С     | А    | Е     | Са                        | Р      | Мg     | Fe   |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                       |                 |                  |       |          |                                  |               |       |      |       |                           |        |        |      |
| 234            | Котлета рыбная<br>запеченая           | 100             | 11,6             | 9,87  | 6,0      | 164,13                           | 0,09          | 0,04  | 0,05 | 0,07  | 32,7                      | 147,53 | 23,0   | 0,66 |
| 312            | Картофельное<br>пюре                  | 200/10          | 4,26             | 8,08  | 31,06    | 213,94                           | 0,16          | 21,43 | 0,12 | 0,14  | 45,56                     | 103,59 | 42,19  | 1,18 |
| 873            | Компот из ягод                        | 200             | 0,11             | 0,11  | 17,9     | 69,4                             | 0,006         | 40,0  | 1,1  | 0     | 7,52                      | 22,0   | 45,8   | 0,3  |
|                | Хлеб пшеничный                        | 40              | 3,1              | 1,2   | 20,1     | 94,7                             | 0,11          | 0,00  | 0,00 | 1,1   | 20                        | 65     | 14     | 1,1  |
|                | Яблоко                                | 150             | 0,4              | 0,4   | 9,5      | 63,0                             | 2             | 0,0   | 0,0  | 4,0   | 1,6                       | 1,4    | 2,3    | 12   |
|                | ИТОГО                                 | 700             | 19,47            | 19,66 | 103,82   | 605,17                           | 0,626         | 61,52 | 8,72 | 45,12 | 89,88                     | 362,59 | 114,99 | 3,29 |

| №<br>рец.   | Наименование,<br><br>5<br>Д Е Н Ь              | Выход блюд,г | Пищевые вещества |       |          |        | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |      |      |
|-------------|--|--------------|------------------|-------|----------|--------|---------------|------|------|------|---------------------------|--------|------|------|
|             |  |              | Белки            | Жиры  | Углеводы | ККАЛ   | В1            | С    | А    | Е    | Са                        | Р      | Мg   | Fe   |
| <b>ОБЕД</b> |  |              |                  |       |          |        |               |      |      |      |                           |        |      |      |
| 102         | Суп<br>картофельный<br>с бобовыми с<br>курицей | 250/25       | 15,49            | 16,38 | 31,04    | 272,71 | 0,23          | 5,81 | 0,0  | 0,21 | 38,08                     | 87,18  | 35,3 | 2,03 |
| 376         | Чай с сахаром                                  | 200          | 0,2              | 0,057 | 15,1     | 61,3   | 0,0           | 0,0  | 0,0  | 2,1  | 6,0                       | 0,0    | 0,0  | 0,4  |
|             | Хлеб<br>пшеничный                              | 55           | 4,55             | 1,6   | 24,6     | 132    | 0,11          | 0,00 | 0,00 | 1,1  | 20                        | 65     | 14   | 1,1  |
|             | ИТОГО  |              | 20,24            | 18,03 | 70,74    | 466,01 | 0,34          | 5,81 | 0,0  | 3,41 | 64,08                     | 152,18 | 49,3 | 3,53 |

| №<br>рец.      | Наименование,<br><br>4<br>Д Е Н Ь | Выход блюд,г | Пищевые вещества |      |          |      | Витамины (мг) |     |     |     | Минеральные вещества (мг) |     |     |    |
|----------------|-----------------------------------|--------------|------------------|------|----------|------|---------------|-----|-----|-----|---------------------------|-----|-----|----|
|                |                                   |              | Белки            | Жиры | Углеводы | ККАЛ | В1            | С   | А   | Е   | Са                        | Р   | Мg  | Fe |
| <b>ПОЛДНИК</b> |                                   |              |                  |      |          |      |               |     |     |     |                           |     |     |    |
|                | Яблоко                            | 150          | 0,4              | 0,4  | 9,5      | 63,0 | 2             | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 1,6                       | 1,4 | 2,3 | 12 |
|                |                                   |              |                  |      |          |      |               |     |     |     |                           |     |     |    |
|                | ИТОГО                             |              | 0,4              | 0,4  | 9,5      | 63,0 | 2             | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 1,6                       | 1,4 | 2,3 | 12 |



Неделя :вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец.         | Наименование блюда<br><b>6 ДЕНЬ</b> | Выход блюд,г | Пищевые вещества |       |          |                               | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |       |
|----------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|-------|-------|-------|
|                |                                     |              | Белки            | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность, ККАЛ | В1            | С    | А     | Е    | Са                        | Р     | Мg    | Fe    |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                     |              |                  |       |          |                               |               |      |       |      |                           |       |       |       |
| 3              | Бутерброд с сыром                   | 40/20        | 8,77             | 15,1  | 9,1      | 207,42                        | 0,0           | 0,1  | 0     | 0    | 129,0                     | 0     | 4,8   | 0,19  |
| 182            | Каша пшенично-рисовая молочная      | 250/12,5/10/ | 7,98             | 13,71 | 58,1     | 390,13                        | 0,3           | 1,25 | 31,2  | 0,6  | 146,8                     | 218,9 | 58,2  | 2,38  |
| 382            | Какао с молоком                     | 200          | 1,9              | 1,7   | 25,0     | 121,57                        | 0,04          | 1,3  | 0,01  | 0,05 | 122                       | 90,0  | 14,0  | 0,56  |
|                | Хлеб пшеничный                      | 40           | 3,1              | 1,2   | 20,1     | 94,7                          | 0,11          | 0,00 | 0,00  | 1,1  | 20                        | 65    | 14    | 1,1   |
| ИТОГО          |                                     | 572,5        | 21,75            | 31,71 | 112,3    | 813,82                        | 2,26          | 1,4  | 20,01 | 1,45 | 282,0                     | 267,5 | 108,6 | 16,34 |

| № рец.      | Наименование,<br><b>6 ДЕНЬ</b> | Выход блюд,г | Пищевые вещества |       |          |       | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |       |      |     |
|-------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|-------|---------------|------|------|------|---------------------------|-------|------|-----|
|             |                                |              | Белки            | Жиры  | Углеводы | ККАЛ  | В1            | С    | А    | Е    | Са                        | Р     | Мg   | Fe  |
| <b>ОБЕД</b> |                                |              |                  |       |          |       |               |      |      |      |                           |       |      |     |
| 97          | Суп картофельный с курицей     | 250/25       | 10,29            | 8,7   | 36,99    | 198,5 | 0,1           | 8,4  | 0,2  | 0,2  | 18,4                      | 59,2  | 22,3 | 0,7 |
| 376         | Чай с сахаром                  | 200          | 0,2              | 0,057 | 15,1     | 61,3  | 0,0           | 0,0  | 0,0  | 2,1  | 6,0                       | 0,0   | 0,0  | 0,4 |
|             | Хлеб пшеничный                 | 50           | 4,55             | 1,16  | 24,6     | 132,0 | 0,11          | 0,00 | 0,00 | 1,1  | 20                        | 65    | 14   | 1,1 |
| ИТОГО       |                                |              | 15,04            | 9,92  | 76,61    | 392,3 | 0,34          | 10,4 | 0,2  | 4,31 | 60,4                      | 177,6 | 43,3 | 3,5 |

| №<br>рец.      | Наименование,<br><br>6<br>Д Е Н Ь | Выход блюд,г | Пищевые вещества |      |          |       | Витамины (мг) |   |   |   | Минеральные вещества (мг) |      |     |     |
|----------------|-----------------------------------|--------------|------------------|------|----------|-------|---------------|---|---|---|---------------------------|------|-----|-----|
|                |                                   |              | Белки            | Жиры | Углеводы | ККАЛ  | В1            | С | А | Е | Са                        | Р    | Мg  | Fe  |
| <b>ПОЛДНИК</b> |                                   |              |                  |      |          |       |               |   |   |   |                           |      |     |     |
|                | Печенье                           | 50           | 3,75             | 5,0  | 37,8     | 208,5 | 0             | 0 | 0 | 0 | 5,8                       | 18,0 | 4,0 | 0,4 |
|                |                                   |              |                  |      |          |       |               |   |   |   |                           |      |     |     |
|                | ИТОГО                             |              | 3,75             | 5,0  | 37,8     | 208,5 | 0             | 0 | 0 | 0 | 5,8                       | 18,0 | 4,0 | 0,4 |

| №<br>рец.      | Наименование<br>блюда<br>7<br>Д Е Н Ь | Выход<br>блюд,г | Пищевые вещества |       |          |                                  | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|----------------|---------------------------------------|-----------------|------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                |                                       |                 | Белки            | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность, ККАЛ | В1            | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Мg    | Fe   |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                       |                 |                  |       |          |                                  |               |       |       |      |                           |        |       |      |
| 293            | Курица<br>запеченая                   | 100/5           | 22,06            | 18,23 | 1,6      | 176,25                           | 0,06          | 0,03  | 53,75 | 0,76 | 68,13                     | 166,13 | 25,38 | 2,03 |
| 312            | Картофельное<br>пюре                  | 200/10          | 4,26             | 8,08  | 31,06    | 213,94                           | 0,16          | 21,43 | 0,12  | 0,14 | 45,56                     | 103,59 | 42,19 | 1,18 |
| 873            | Компот из ягод                        | 200             | 0,11             | 0,11  | 17,9     | 69,4                             | 0,006         | 40,0  | 1,1   | 0    | 7,52                      | 22,0   | 45,8  | 0,3  |
|                | Хлеб<br>пшеничный                     | 40              | 3,1              | 1,2   | 20,1     | 94,7                             | 0,11          | 0,00  | 0,00  | 1,1  | 20                        | 65     | 14    | 1,1  |
|                | Сок яблочный                          | 200             | 0,13             | 0,23  | 24,49    | 99,0                             | 0,0           | 0,0   | 0,0   | 2,1  | 6,0                       | 0,0    | 0,0   | 0,4  |
|                | итого                                 | 755             | 29,66            | 27,85 | 95,15    | 653,29                           | 0,176         | 40,12 | 54,88 | 8,24 | 197,56                    | 286,59 | 85,87 | 3,43 |

| №<br>рец. | Наименование,<br><br>7<br>Д Е Н Ь | Выход блюд,г | Пищевые вещества |      |          |      | Витамины (мг) |   |   |   | Минеральные вещества (мг) |   |    |    |
|-----------|-----------------------------------|--------------|------------------|------|----------|------|---------------|---|---|---|---------------------------|---|----|----|
|           |                                   |              | Белки            | Жиры | Углеводы | ККАЛ | В1            | С | А | Е | Са                        | Р | Мg | Fe |
|           |                                   |              |                  |      |          |      |               |   |   |   |                           |   |    |    |

| <b>ОБЕД</b> |                                       |        |       |       |       |        |      |      |      |      |       |        |      |      |
|-------------|---------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|-------|--------|------|------|
| 102         | Суп картофельный с бобовыми с курицей | 250/25 | 15,49 | 16,38 | 31,04 | 272,71 | 0,23 | 5,81 | 0,0  | 0,21 | 38,08 | 87,18  | 35,3 | 2,03 |
|             | Сок                                   | 200    | 0,13  | 0,23  | 24,49 | 99,0   | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 2,1  | 6,0   | 0,0    | 0,0  | 0,4  |
|             | Хлеб пшеничный                        | 55     | 4,55  | 1,6   | 24,6  | 132    | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 1,1  | 20    | 65     | 14   | 1,1  |
|             | Итого                                 |        | 15,62 | 18,21 | 80,13 | 503,71 | 0,34 | 5,81 | 0,00 | 3,41 | 64,08 | 152,18 | 49,3 | 3,53 |

| №<br>рец.      | Наименование,<br><br><b>7<br/>Д Е Н Ь</b> | Выход блюд,г | Пищевые вещества |      |          |      | Витамины (мг) |     |     |     | Минеральные вещества (мг) |     |     |    |
|----------------|---|--------------|------------------|------|----------|------|---------------|-----|-----|-----|---------------------------|-----|-----|----|
|                |   |              | Белки            | Жиры | Углеводы | ККАЛ | В1            | С   | А   | Е   | Са                        | Р   | Мg  | Fe |
| <b>ПОЛДНИК</b> |   |              |                  |      |          |      |               |     |     |     |                           |     |     |    |
|                | Яблоко                                    | 150          | 0,4              | 0,4  | 9,5      | 63,0 | 2             | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 1,6                       | 1,4 | 2,3 | 12 |
|                | ИТОГО                                     |              | 0,4              | 0,4  | 9,5      | 63,0 | 2             | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 1,6                       | 1,4 | 2,3 | 12 |

| №<br>рец.      | Наименование<br>блюда<br><b>8<br/>Д Е Н Ь</b> | Выход<br>блюд,г | Пищевые вещества |       |          |                                  | Витамины (мг) |      |      |     | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |
|----------------|---|-----------------|------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------|------|------|-----|---------------------------|--------|-------|-------|
|                |   |                 | Белки            | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность, ККАЛ | В1            | С    | А    | Е   | Са                        | Р      | Мg    | Fe    |
| <b>ЗАВТРАК</b> |   |                 |                  |       |          |                                  |               |      |      |     |                           |        |       |       |
| 223            | Запеканка из творога со сгущенным молоком     | 200/30          | 34,36            | 46,2  | 40,0     | 666,0                            | 0,09          | 0,74 | 0,33 | 0,5 | 226,4                     | 344,91 | 48,02 | 0,84  |
| 376            | Чай с сахаром                                 | 200             | 0,2              | 0,057 | 15,1     | 61,3                             | 0,0           | 0,0  | 0,0  | 2,1 | 6,0                       | 0,0    | 0,0   | 0,4   |
|                | Яблоко  | 150             | 0,4              | 0,4   | 9,5      | 63,0                             | 2             | 0,0  | 0,0  | 4,0 | 1,6                       | 1,4    | 2,3   | 12    |
| ИТОГО          |   | 580             | 34,96            | 46,65 | 64,6     | 790,3                            | 2,09          | 0,74 | 0,33 | 6,6 | 234,0                     | 346,31 | 50,32 | 13,24 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| №<br>рец.   | Наименование,<br><br>8<br>Д Е Н Ь      | Выход блюд,г | Пищевые вещества |       |          |        | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|-------------|--|--------------|------------------|-------|----------|--------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|             |  |              | Белки            | Жиры  | Углеводы | ККАЛ   | В1            | С     | А    | Е    | Са                        | Р      | Мg    | Fe   |
| <b>ОБЕД</b> |  |              |                  |       |          |        |               |       |      |      |                           |        |       |      |
| 82          | Борщ с капустой и картофелем с курицей | 250/25       | 15,99            | 17,68 | 14,94    | 198,51 | 0,05          | 10,29 | 0,0  | 0,1  | 44,38                     | 53,23  | 26,25 | 1,19 |
| 859         | Компот из свежих плодов                | 200          | 0,02             | 0,06  | 15,02    | 61,8   | 0,02          | 0,00  | 0,0  | 0,01 | 12                        | 2,4    | 0,0   | 0,8  |
|             | Хлеб пшеничный                         | 55           | 4,55             | 1,6   | 24,6     | 132    | 0,11          | 0,00  | 0,00 | 1,1  | 20                        | 65     | 14    | 1,1  |
|             | ИТОГО                                  |              | 20,58            | 19,34 | 54,56    | 392,31 | 0,17          | 11,37 | 0,00 | 3,6  | 70,78                     | 121,83 | 40,25 | 2,47 |

| №<br>рец.      | Наименование,<br><br>8<br>Д Е Н Ь | Выход блюд,г | Пищевые вещества |      |          |       | Витамины (мг) |   |   |   | Минеральные вещества (мг) |      |     |     |
|----------------|-----------------------------------|--------------|------------------|------|----------|-------|---------------|---|---|---|---------------------------|------|-----|-----|
|                |                                   |              | Белки            | Жиры | Углеводы | ККАЛ  | В1            | С | А | Е | Са                        | Р    | Мg  | Fe  |
| <b>ПОЛДНИК</b> |                                   |              |                  |      |          |       |               |   |   |   |                           |      |     |     |
|                | Печенье                           | 50           | 3,75             | 5,0  | 37,8     | 208,5 | 0             | 0 | 0 | 0 | 5,8                       | 18,0 | 4,0 | 0,4 |
|                |                                   |              |                  |      |          |       |               |   |   |   |                           |      |     |     |
|                | ИТОГО                             |              | 3,75             | 5,0  | 37,8     | 208,5 | 0             | 0 | 0 | 0 | 5,8                       | 18,0 | 4,0 | 0,4 |

| №<br>рец.      | Наименование<br>блюда<br>9<br>Д Е Н Ь | Выход<br>блюд,г | Пищевые вещества |      |          |                                  | Витамины (мг) |   |   |   | Минеральные вещества (мг) |   |    |    |
|----------------|---------------------------------------|-----------------|------------------|------|----------|----------------------------------|---------------|---|---|---|---------------------------|---|----|----|
|                |                                       |                 | Белки            | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность, ККАЛ | В1            | С | А | Е | Са                        | Р | Мg | Fe |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                       |                 |                  |      |          |                                  |               |   |   |   |                           |   |    |    |

|       |                                   |        |       |       |        |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
|-------|-----------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 281   | Котлета куриная                   | 100    | 15,55 | 11,55 | 15,7   | 228,75 | 0,1  | 0,15  | 28,75 | 0,18 | 43,75  | 116,38 | 32,13 | 1,5  |
| 312   | Макароны отварные                 | 150/10 | 5,52  | 5,30  | 35,37  | 211,1  | 0,16 | 21,43 | 0,12  | 0,14 | 45,56  | 103,59 | 42,19 | 1,18 |
| 346   | Напиток апельсиновый или лимонный | 200    | 0,2   | 0,06  | 15,02  | 61,8   | 0,02 | 0,00  | 0,00  | 0,01 | 12     | 2,4    | 0,0   | 0,8  |
|       | Хлеб пшеничный                    | 40     | 3,1   | 1,2   | 20,1   | 94,7   | 0,11 | 0,00  | 0,00  | 1,1  | 20     | 65     | 14    | 1,1  |
|       | Печенье                           | 50     | 3,75  | 5,0   | 37,8   | 208,5  | 0    | 0     | 0     | 0    | 5,8    | 18,0   | 4,0   | 0,4  |
| ИТОГО |                                   | 550    | 28,12 | 23,11 | 123,99 | 804,85 | 0,39 | 21,58 | 28,87 | 1,43 | 127,11 | 205,37 | 92,32 | 4,98 |

| № рец | Наименование,<br><br>9<br>Д Е Н Ъ | Выход блюд,г | Пищевые вещества |      |          |      | Витамины (мг) |   |   |   | Минеральные вещества (мг) |   |    |    |
|-------|-----------------------------------|--------------|------------------|------|----------|------|---------------|---|---|---|---------------------------|---|----|----|
|       |                                   |              | Белки            | Жиры | Углеводы | ККАЛ | В1            | С | А | Е | Са                        | Р | Мg | Fe |

**ОБЕД**

|       |                              |        |       |       |       |       |      |       |      |     |       |        |       |      |
|-------|------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|------|-------|------|-----|-------|--------|-------|------|
| 88    | Щи из свеж капусты с курицей | 250/25 | 12,65 | 10,05 | 10,98 | 201,8 | 0,06 | 18,46 | 0,00 | 0,1 | 43,33 | 47,63  | 22,25 | 0,8  |
| 376   | Чай с сахаром                | 200    | 0,2   | 0,057 | 15,1  | 61,3  | 0,0  | 0,0   | 0,0  | 2,1 | 6,0   | 0,0    | 0,0   | 0,4  |
|       | Хлеб пшеничный               | 55     | 4,55  | 1,6   | 24,6  | 132   | 0,11 | 0,00  | 0,00 | 1,1 | 20    | 65     | 14    | 1,1  |
| ИТОГО |                              |        | 17,4  | 11,7  | 49,68 | 395,1 | 0,17 | 21,06 | 1,0  | 3,6 | 70,78 | 121,83 | 40,25 | 2,47 |

| № рец. | Наименование,<br><br>9<br>Д Е Н Ъ | Выход блюд,г | Пищевые вещества |      |          |      | Витамины (мг) |   |   |   | Минеральные вещества (мг) |   |    |    |
|--------|-----------------------------------|--------------|------------------|------|----------|------|---------------|---|---|---|---------------------------|---|----|----|
|        |                                   |              | Белки            | Жиры | Углеводы | ККАЛ | В1            | С | А | Е | Са                        | Р | Мg | Fe |

**ПОЛДНИК**

|       |        |     |     |     |     |      |   |     |     |     |     |     |     |    |
|-------|--------|-----|-----|-----|-----|------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
|       | Яблоко | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 63,0 | 2 | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 1,6 | 1,4 | 2,3 | 12 |
| ИТОГО |        |     | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 63,0 | 2 | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 1,6 | 1,4 | 2,3 | 12 |

| №<br>рец.      | Наименование<br>блюда<br>10<br>Д Е Н Ь | Выход<br>блюдо,г | Пищевые вещества |       |          |                                  | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|----------------|--|------------------|------------------|-------|----------|----------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                |  |                  | Белки            | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность, ККАЛ | В1            | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Мg    | Fe   |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |                  |                  |       |          |                                  |               |       |       |      |                           |        |       |      |
| 278            | Тефтели мясные<br>в соусе              | 80/80            | 7,3              | 10,83 | 7,55     | 156,91                           | 0,08          | 0,4   | 0,05  | 0,2  | 32,73                     | 147,53 | 23    | 0,66 |
| 679            | Рис отварной                           | 180/10           | 4,55             | 5,96  | 47,12    | 263,46                           | 0,0           | 0,09  | 0,03  | 6,38 | 101,91                    | 33,46  | 0,69  | 0,00 |
| 376            | Чай с сахаром                          | 200              | 0,2              | 0,057 | 15,1     | 61,3                             | 0,0           | 0,0   | 0,0   | 2,1  | 6,0                       | 0,0    | 0,0   | 0,4  |
|                | Хлеб пшеничный                         | 40               | 3,1              | 1,2   | 20,1     | 94,7                             | 0,11          | 0,00  | 0,00  | 1,1  | 20                        | 65     | 14    | 1,1  |
|                | Груша                                  | 150              | 0,36             | 0,09  | 16,1     | 67,0                             | 11            | 2,8   | 1     | 0,1  | 10                        | 14     | 7     | 0,2  |
|                | ИТОГО                                  | 740              | 15,51            | 18,13 | 105,97   | 643,37                           | 11,35         | 25,62 | 33,26 | 3,64 | 128,34                    | 340,71 | 82,44 | 4,32 |

| №<br>рец.   | Наименование,<br>10<br>Д Е Н Ь                 | Выход блюдо,г | Пищевые вещества |      |          |        | Витамины (мг) |       |      |     | Минеральные вещества (мг) |        |      |      |
|-------------|--|---------------|------------------|------|----------|--------|---------------|-------|------|-----|---------------------------|--------|------|------|
|             |  |               | Белки            | Жиры | Углеводы | ККАЛ   | В1            | С     | А    | Е   | Са                        | Р      | Мg   | Fe   |
| <b>ОБЕД</b> |  |               |                  |      |          |        |               |       |      |     |                           |        |      |      |
| 111         | Суп с<br>макаронными<br>изделиями с<br>курицей | 250/25        | 2,69             | 2,84 | 17,24    | 104,75 | 0,11          | 8,25  | 0,00 | 0,1 | 24,6                      | 66,65  | 27,0 | 1,09 |
| 873         | Компот из<br>ягод                              | 200           | 0,11             | 0,11 | 17,9     | 69,4   | 0,006         | 40,0  | 1,1  | 0   | 7,52                      | 22,0   | 45,8 | 0,3  |
|             | Хлеб<br>пшеничный                              | 55            | 4,55             | 1,6  | 24,6     | 132    | 0,11          | 0,00  | 0,00 | 1,1 | 20                        | 65     | 14   | 1,1  |
|             | ИТОГО  |               | 7,35             | 4,55 | 59,74    | 306,15 | 0,22          | 48,25 | 1,1  | 1,2 | 52,12                     | 153,65 | 86,8 | 2,49 |

| №<br>рец.      | Наименование,<br><br><b>10<br/>Д Е Н Ь</b> | Выход блюд,г | Пищевые вещества |      |          |      | Витамины (мг) |     |     |     | Минеральные вещества (мг) |     |     |     |
|----------------|--|--------------|------------------|------|----------|------|---------------|-----|-----|-----|---------------------------|-----|-----|-----|
|                |  |              | Белки            | Жиры | Углеводы | ККАЛ | В1            | С   | А   | Е   | Са                        | Р   | Мg  | Fe  |
| <b>ПОЛДНИК</b> |  |              |                  |      |          |      |               |     |     |     |                           |     |     |     |
|                | Сок яблочный                               | 200          | 0,13             | 0,23 | 24,49    | 99,0 | 0,0           | 0,0 | 0,0 | 2,1 | 6,0                       | 0,0 | 0,0 | 0,4 |
|                |  |              |                  |      |          |      |               |     |     |     |                           |     |     |     |
|                | ИТОГО                                      |              | 0,13             | 0,23 | 24,49    | 99,0 | 0,0           | 0,0 | 0,0 | 2,1 | 6,0                       | 0,0 | 0,0 | 0,4 |

Среднее 39,7 38,1 190,2 1048,6

Исполнитель технолог В.В.Плеханова